



## Presseinformation

### **Der Sommer kann kommen: Neue Salat-Ideen von Bonduelle**

**Frischer Sommer-Salatgenuss mit rotem Sauerampfer oder Grill-Salat mit Pulled Pork: Mit neuen Salatprodukten und Rezeptideen startet Bonduelle in den Sommer und liefert Inspiration für knackig leichten Salatgenuss in der warmen Jahreszeit.**

**Reutlingen, April 2017.** Der Sommer steht vor der Tür und an warmen Tagen vergeht oft die Lust auf schwere Mahlzeiten. Sommersalate sind hingegen wunderbar erfrischend und können eine abwechslungsreiche Beilage zum Grillsteak oder eine leichte Mahlzeit sein. So hat Bonduelle zur Grill-Saison eine neue Edition des „**Grill-Salat**“ kreiert: Neben Lollo Rossa, Radicchio und Rucola ist die Salatmischung mit dem aus Asien stammenden roten Pak Choi verfeinert: Der chinesische Blätterkohl überzeugt durch seinen Geschmacksreichtum und passt mit seiner würzigen Note ideal als Beilagensalat zum Grillfest. Der Grill-Salat ist im **180g Beutel zum UVP für 1,99 € ab Mai** im Handel erhältlich.

Der „**Sommer Salat**“ geht in diesem Jahr ebenfalls mit neuer Rezeptur ins Rennen. Feiner Frisée, Batavia, Romana und Karottenstreifen treffen auf den besonderen Sauerampfer: Das Wildgemüse überzeugt durch ein leicht säuerliches Aroma und macht den Salatgenuss in Kombination mit den knackigen Karotten und Salatblättern zu einem besonders frischem Geschmackserlebnis. Der Sommer Salat ist zur unverbindlichen Preisempfehlung im **150g Beutel für 1,99 € ab Juni** erhältlich.

### **Neue Rezeptideen für den Sommer: Salate, die es in sich haben**

Vielseitig und richtige Sattmacher: Das sind die folgenden neuen Rezeptideen von Bonduelle für den Sommer, die als richtige Hauptgerichte daher kommen und trotzdem leicht im Genuss sind.

### **Rezeptidee #1: Grill-Salat mit Pulled Pork (für 4 Portionen)**

**Pro Portion:** kJ/kcal: 2349/560, EW: 28,8 g, F: 42,5 g, KH: 15,1 g, BE: 1,5



**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten (zzgl. ca. 6 Stunden Garzeit Braten)

**Marinierzeit:** ca. 12 Stunden **Ruhezeit:** ca. 30-45 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** 3

## Zutaten

1 Beutel Bonduelle „Grill-Salat“ (= 180 g)

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

60 g Butter

100 ml Ananassaft

50 ml Gemüsebrühe

1 TL Salz

Saft 1 Zitrone

1 TL Paprikapulver (rosenscharf)

600 g Schweinenacken

1 EL Zucker

4 EL Pflanzenöl

2 EL Barbecuesauce

2 EL dunkler Balsamicoessig

1 EL Honig

*Außerdem:* Backthermometer, Gefrierbeutel, Geschirrtücher

## Zubereitung

1. Am Vortag Knoblauch und Zwiebeln abziehen, Knoblauch zerdrücken, von den Zwiebeln 1/2 in feine Würfel, 1 1/2 in dünne Scheiben schneiden. Butter schmelzen und mit Ananassaft, Brühe, Salz, Zitronensaft, Paprikapulver, Knoblauch und Zwiebelwürfel verrühren. Fleisch trocken tupfen, mit der Marinade einreiben, mit der übrigen Marinade in einen Gefrierbeutel füllen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Braten mit Marinade in eine Auflaufform oder backofengeeigneten Bräter geben, Bratthermometer mittig einstecken und im vorgeheizten Backofen bei 130 °C (Umluft 110 °C) ca. 6 Stunden garen bis eine Kerntemperatur von ca. 95 °C erreicht ist. Dabei den Braten jede halbe Stunde mit Bratensaft bestreichen. Nach



dem Braten herausnehmen, mit mehreren feuchten Geschirrtüchern abdecken und 30-45 Minuten ruhen lassen.

3. Zwiebelscheiben in einer beschichteten Pfanne rösten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Bratensaft ca. 5 Minuten einkochen und mit Öl, Barbecuesauce, Balsamicoessig und Honig zu einem Dressing verrühren. Bonduelle „Grill-Salat“ auf Teller anrichten. Fleisch mit Hilfe von zwei Gabeln zerzupfen, mit Röstzwiebeln auf den Salat geben, mit Dressing beträufeln und servieren.

**Tipp:** Bereiten Sie das Pulled Pork auf dem Grill zu. Dafür das Fleisch in einer Aluschale bei indirekter Hitze nach Rezeptanweisung garen. Der Garprozess kann hierbei 2-3 Stunden länger dauern als im Ofen.

### **Rezeptidee #2: Ab in den Urlaub Salat (für 4 Portionen)**

**Pro Portion:** kJ/kcal: 1238/295, EW: 19,9 g, F: 16,7 g, KH: 13,8 g BE: 1,0  
**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** 2

#### **Zutaten**

- 1 Beutel Bonduelle „Sommer Salat“ (= 150 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine, frische Mango
- 4 Stangen Zitronengras
- 10 g frischer Ingwer
- Saft von 1 Zitrone
- 6 EL Pflanzenöl
- 1/2 TL Chilliflocken
- 1 TL Honig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Mehl
- 2 TL Kokosflocken



## Zubereitung

1. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Würfel schneiden. 4-5 cm vom Ende der Zitronengrasstangen abschneiden, längere Stücke als Spieß beiseitelegen, Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronengrasabschnitten, Zitronensaft und 100 ml Wasser ca. 6-8 Minuten einkochen und abkühlen lassen.
2. Für das Dressing abgekühlten Sud mit 4 EL Öl, Chilliflocken und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel (3 x 3 cm) schneiden, auf die Zitronengras-Stangen reihen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spieße in einer Mischung aus Mehl und Kokosflocken wenden und in erhitztem Öl von allen Seiten ca. 4-5 Minuten braten.
4. Bonduelle „Sommer Salat“ mit Paprika- und Mangowürfeln sowie Hähnchenbrustspießen auf Teller anrichten, mit Dressing beträufeln und servieren.

*Die Bonduelle Deutschland GmbH hat ihren Hauptsitz in Reutlingen/Baden-Württemberg. Der Salat- und Gemüsespezialist bietet gesunde Vielfalt für jede Gelegenheit: Neben klassischen Gemüsekonserven, der beliebten Goldmais®-Familie und einem breiten Champignon-sortiment gibt es von Bonduelle auch frische Salate aus dem Kühlregal – selbstverständlich alles in bester Markenqualität. Bonduelle erfüllt den Verbraucherwunsch nach einer gesunden, vitaminreichen und kalorienarmen Ernährung. Bonduelle – Gemüse lecker leicht gemacht.*

**Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten an:** Bonduelle Pressestelle, c/o achtung! GmbH, Anna Grobe, Straßenbahnring 3, 20251 Hamburg, Telefon: 040/450210-715, E-Mail: [bonduelle-presse@achtung.de](mailto:bonduelle-presse@achtung.de)

Bonduelle Deutschland GmbH, Martin Hauser, Am Heilbrunnen 136/138, 72766 Reutlingen, Telefon: 07121/1494-523, E-Mail: [martin.hauser@bonduelle.com](mailto:martin.hauser@bonduelle.com)